

## فقدان الشعر

### يسبب العلاج الكيميائي والإشعاعي تساقط الشعر.

يؤدي فقدان الشعر إلى انزعاج عند الكثير من مرضى السرطان. الأخبار السارة أن الشعر عادةً ما يعود للنمو. وتوجد حاليًا طرق للتحكم في المشكلة أو حتى إخفائها.

### ما سبب تساقط الشعر؟

تؤدي العلاجات القوية لمرض السرطان مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي التي تقتل الخلايا السرطانية إلى إصابة خلايا طبيعية معينة، وخاصة تلك التي تنمو وتتكاثر بسرعة. ويشمل ذلك خلايا الشعر. يعتمد استمرار عمل صالونات التجميل والحلاقين على تكاثر خلايا الشعر بشكل متكرر ونمو الشعر بسرعة!

### هل يمكنني منع تساقط الشعر؟

هناك جدل حول استخدام عصابة فروة الرأس والأغطية المخصصة لتبريد فروة رأسك بغرض تقليل فقدان الشعر. قد تنتج هذه الطرق مع البعض، إلا أنها لا تصلح دائمًا. كما توجد أيضًا مخاوف من أن تؤدي هذه الطرق إلى احتمالية انتشار مرض السرطان في فروة الرأس لأنها تمنع وصول العلاج الكيميائي إليها. لا يوجد علاج دوائي أثبت المساعدة في التقليل من فقدان الشعر الذي يتسبب به العلاج الكيميائي.

### متى سأفقد شعري وكيف سأشعر حينها؟

عادةً ما يبدأ الشعر في التساقط ما بين أسبوعين إلى 3 أسابيع بعد الشروع في بعض العلاجات. وقد تلاحظ فقدان الشعر أولاً عند الاستحمام. أو قد ترى خصلات من الشعر على وسادتك في

الصباح. نظرًا لأن الشعر يساعد على إبقاء جسمك دافئًا، فقد تلحظ الإحساس "بالبرودة" دون وجود شعرك.

يتسبب العلاج الإشعاعي بفقدان الشعر فقط في المناطق الخاضعة للعلاج.

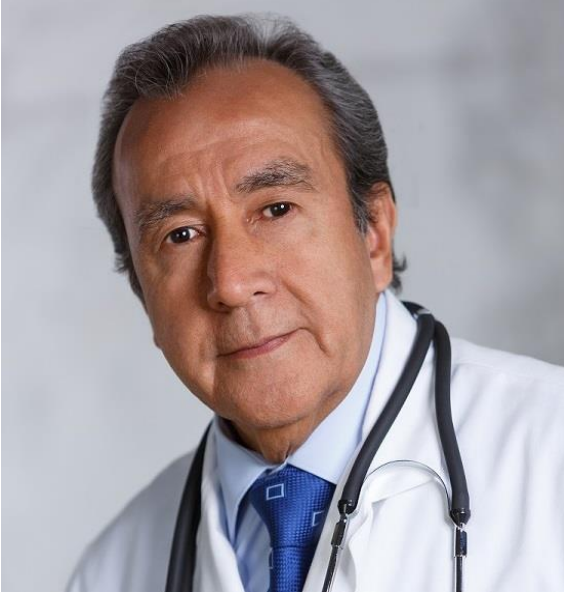
ويتسبب العلاج الكيميائي في فقدان الشعر أو انخفاض كثافته في عدة مناطق:

- فروة الرأس – وقد يتسبب ذلك إحساسًا بألم أو وجع أو جفاف فروة رأسك.
- الرموش والحواجب
- الوجه
- الذراعان
- الساقان
- العانة

## فقدان شعرك

### الشعور بالغضب أو الحزن أو بالاسى أمر طبيعي.

- استخدم مشطاً بأسنان واسعة لتجنب شد الشعر.
- تجنب مجففات الشعر الساخنة أو صبغات الشعر، لأنها تؤدي إلى جفاف شعرك مما يسهل تساقطه.



بينما يتقبل بعض مرضى السرطان فقدان الشعر كبادرة أمل للعلاج، فإن البعض الآخر يشعرون بالخسارة. وقد يشعر بعض الرجال أو النساء بأنهم أقل جاذبية. أما البعض الآخر فقد يشعر بالذنب حول اهتمامهم الزائد بمظهرهم. بالنسبة للبعض، يذكرهم فقدان الشعر بأنهم مصابون بالسرطان و الذي "يعلن" ذلك للعالم بأسرها بتساقطه.

### متى سيعاود شعري النمو؟

عادةً، ما يعود الشعر إلى النمو بعد حوالي شهرين إلى 3 شهور من انتهاء العلاج. وفي بعض الأحيان يبدأ في النمو قبل انتهاء فترة العلاج. قد تكون بانتظارك مفاجأة، لأن شعرك الجديد يمكن أن يكون من لون وكثافة مختلفة.

### كيف يمكنني التعامل مع فقدان شعري؟

فكر في كيفية التعامل مع فقدان الشعر قبل بدء علاجك.

- يرى البعض أنه من الأفضل أن يقوموا بتقصير شعورهم أو حلق رؤوسهم. إذا كنت ترغب في ارتداء قبعة أو شعر مستعار (باروكة)، فيمكنك التسوق لشرائها مسبقاً لتغطية الشعر. يستخدم بعض مرضى السرطان مجموعة متنوعة من الأوشحة والقبعات والشعر المستعار. يعتبر الشعر المستعار من النفقات الطبية المعفاة من الضرائب ويمكن أن تشمله تغطية تأمينك الصحي. اطلب من طبيبك وصفة طبية.

### التزم بحماية رأسك من الشمس والبرد القارس.

- ابتعد عن الشمس أو تأكد من ارتدائك قبعة أو شعراً مستعاراً لحماية فروة رأسك. واحرص أيضاً على استخدام كريم للوقاية من أشعة الشمس مع عامل حماية من إشاعة الشمس (SPF) فوق البنفسجية لا يقل عن 15.
- إذا كان الجو بارداً، فقم بارتداء قبعة، حيث سيساعدك على إبقاء رأسك دافئاً.

### تعامل برفق عند العناية اليومية بفروة رأسك.

- حافظ على شعرك ورأسك نظيفين، ولكن لا تكثر من استخدام الشامبو.

### لا بأس من التحدث عن فقدان شعرك ومشاعرك وطلب المساعدة.

يجد معظم مرضى السرطان أن فقدان شعرهم شيء مرهق. ونحن نشجعك على أن تتحدث مع الناس الذين سيتفهمونك، مثل فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك وعائلتك وأصدقائك والمرضى الآخرين الذين فقدوا شعرهم بسبب العلاج من السرطان.

لا تدع فقدان الشعر يمنعك من رؤية الناس والقيام بالأشياء التي كنت تتمتع بها. فمن المحتمل أن تكتشف أن أصدقائك يبدون اهتمامهم أما البعض الآخر فسيلاحظون الأمر بالكاد.

لو سيطرت عليك مشاعر الضيق أو وجدت نفسك أنك لا تستطيع الاستمرار، فاطلب الإحالة إلى أخصائي اجتماعي أو استشاري متخصص. ليس عليك أن تعاني وحدك أو في صمت.

# فقدان شعرك

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئيًا من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوى هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

